

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором по учебной работе университета  
19 февраля 2020 г.

Регистрационный № УД-78

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 796.88(073)  
ББК 75.712я73  
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**С.В. Синкевич**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**А.В. Шарий**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**М.В. Лях**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Л.А. Либерман**, заведующий кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

**Л.А. Юсупова**, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 08.01.2020 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел I. Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта .....</b>	<b>10</b>
Тема 1. Характеристика тяжелой атлетики и силовых видов спорта.	
История и актуальные вопросы развития .....	10
Тема 2. Особенности классификации и терминологии в тяжелой атлетике.	
Классификация, систематика и терминология в силовых видах спорта .....	11
Тема 3. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике .....	11
Тема 4. Определение спортивной пригодности и система спортивного отбора в тяжелой атлетике .....	11
Тема 5. Основы соревновательной деятельности .....	12
Тема 6. Правила спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта .....	12
Тема 7. Материально-техническое обеспечение при проведении учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике .....	13
<b>Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки в тяжелой атлетике.....</b>	<b>13</b>
Тема 8. Техника соревновательных и специально-вспомогательных упражнений .....	13
Тема 9. Разделы, содержание и компонентный состав тактики и тактической подготовки в тяжелой атлетике .....	13
Тема 10. Формы и средства физической подготовки .....	14
Тема 11. Основы психологической подготовки.....	14
<b>Раздел III. Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов .....</b>	<b>15</b>
Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям в тяжелой атлетике .....	15
Тема 13. Принципы обучения и формы их реализации в учебно-тренировочном процессе.....	16
Тема 14. Профилактика травматизма. Обучение способам страховки и приемам самостраховки.....	16
Тема 15. Этапы разучивания и совершенствования двигательных навыков при обучении тяжелоатлетов .....	16
Тема 16. Методика начального обучения и особенности занятий с детьми различного возраста и пола .....	17
<b>Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.....</b>	<b>18</b>
Тема 17. Структура, формы и содержание учебно-тренировочных занятий .....	18
Тема 18. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий .....	19
Тема 19. Методы и средства совершенствования физических качеств.....	19
Тема 20. Организация и методика проведения занятий по тяжелой атлетике и силовым видам спорта различных структурных форм .....	19

Тема 21. Внеурочные формы учебно-тренировочных занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки.....	20
<b>Раздел V. Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике .....</b>	<b>20</b>
Тема 22. Цели, задачи и принципы спортивной тренировки.....	20
Тема 23. Управление тренировочным процессом. Средства и методы спортивной тренировки .....	21
Тема 24. Управление соревновательной деятельностью .....	22
Тема 25. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований. Классификация сборов и задачи централизованной спортивной подготовки спортсменов.....	23
Тема 26. Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки.....	23
<b>Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....</b>	<b>24</b>
Тема 27. Методика формирования уровня технико-тактической подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	24
Тема 28. Методика повышения уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.....	25
Тема 29. Формы и содержание тактических схем выступления на спортивных соревнованиях .....	25
Тема 30. Весовой режим спортсмена и восстановительные средства.....	25
Тема 31. Методика регулирования психических состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности .....	26
Тема 32. Составление и реализация планирующей документации .....	26
Тема 33. Медико-биологические факторы повышения спортивного мастерства ..	27
<b>Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.....</b>	<b>27</b>
Тема 34. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки спортсменов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений .....	27
Тема 35. Организационно-методические особенности спортивной подготовки спортсменов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений .....	28
Тема 36. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной спортивной подготовки.....	29
Тема 37. Подготовка судей и организация судейства в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	30
Тема 38. Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях по месту жительства.....	30
Тема 39. Организация работы общественных объединений по тяжелой атлетике и силовым видам спорта .....	31
<b>Раздел VIII. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации .....</b>	<b>31</b>
Тема 40. Планирование и моделирование спортивной подготовки на этапе высших спортивных достижений .....	31
Тема 41. Прогнозирование спортивных результатов .....	32

Тема 42. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации .....	32
Тема 43. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью в женской тяжелой атлетике.....	33
<b>Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки.....</b>	<b>33</b>
Тема 44. Тематика, средства и методы научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	33
Тема 45. Направление и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	34
Тема 46. Математико-статистические методы обработки научной информации и современные научно-исследовательские технологии .....	34
Тема 47. Основы научно-исследовательской и учебно-исследовательской работы студентов.....	35
Тема 48. Требования к содержанию и оформлению курсовых работ студентов .....	35
Тема 49. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки в силовых видах спорта.....	36
Тема 50. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта .....	37
<b>Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей ...</b>	<b>37</b>
Тема 51. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	37
Тема 52. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря .....	38
Тема 53. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	38
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>39</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации выпускников, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	39
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	44
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	49
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» .....	54
<b>Список рекомендуемой литературы.....</b>	<b>58</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации выпускников, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)».

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика).

Реализация целевой функции государственного экзамена связана с решением следующих профессиональных задач:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности к использованию научной терминологии;
- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий по тяжелой атлетике с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса спортивной подготовки;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивного отбора;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;

- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по тяжелой атлетике;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития силовых видов спорта;
- основные понятия тяжелой атлетики;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику тяжелой атлетики;
- методику физической, технической и тактической спортивной подготовки;
- специфику психологической спортивной подготовки вида спорта;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в тяжелой атлетике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в тяжелой атлетике;
- соревновательную деятельность спортсмена-тяжелоатлета;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику тяжелой атлетики;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике тяжелой атлетики;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- методикой технической и тактической спортивной подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами, и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта.

Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки в тяжелой атлетике.

Раздел III. Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов.

Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

Раздел V. Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.

Раздел VIII. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика



спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе спортивной подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;
- список рекомендуемой литературы;

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

#### Тема 1. Характеристика тяжелой атлетики и силовых видов спорта. История и актуальные вопросы развития

Роль и значение физической культуры в развитии личности и общества.

История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта. Силовые виды спорта как средство физической деятельности человека. Виды силовых видов спорта. Использование средств силовых видов спорта в системе физического воспитания молодого поколения в различных странах и континентах от средних веков до наших дней. Многогранность воздействия занятий силовыми видами спорта на физическое совершенствование человека. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль силовых видов спорта в подготовке молодого поколения.

Тяжелая атлетика как один из самых популярных видов в программе Олимпийских игр. Роль силовых видов спорта в становлении морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающего поколения Республики Беларусь.

Роль и значение достижений тяжелой атлетики в советский период для развития тяжелой атлетики и силовых видов спорта в мире. Основные этапы в развитии силовых видов спорта.

Сведения о развитии тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, армрестлинга и гиревого спорта в мире и в Республике Беларусь. Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Деятельность международных федераций. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения тяжелой атлетики в системе физической культуры и спорта. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики силовых видов спорта. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в Республике Беларусь. Эволюция правил спортивных соревнований и влияние изменений в правилах на уровень технико-тактической спортивной подготовки спортсменов разных стран.

Взаимодействие международных и республиканских общественных объединений. Вопросы дальнейшего развития силовых видов спорта в мире. Расширение географии видов. Проблемы занятий силовыми видами спорта среди женщин.

Определение тенденций развития силовых видов спорта в мире по статистическим данным: количество стран, развивающих силовые виды спорта; количество организаций, клубов, культивирующих силовые виды спорта; тренерские кадры и система спортивной подготовки; повышение спортивного мастерства спортсменов; анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных международных спортивных соревнованиях.

Результаты выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных чемпионатах мира и Европы.

## **Тема 2. Особенности классификации и терминологии в тяжелой атлетике. Классификация, систематика и терминология в силовых видах спорта**

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Подходы к формированию разновидностей классификаций. Классификация видов спорта. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным организациям.

Общая классификация технических действий. Классификация тактики. Соразмерность классификации в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.

Классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям. Эволюция терминов с учетом современных тенденций развития тяжелой атлетики.

## **Тема 3. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике**

Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню спортивной подготовки. Функции тренера (обучение, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование). Наличие в профессиональной подготовленности тренера достаточного уровня знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личные качества тренера: идеологические, патриотические, нравственные и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Роль и значение психолого-педагогических способностей тренера.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный компоненты.

## **Тема 4. Определение спортивной пригодности и система спортивного отбора в тяжелой атлетике**

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Понятие об одаренности и

способностях. Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Оценка морфофункциональных особенностей спортсменов. Значимость показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной спортивной подготовки специализированных учебно-спортивных учреждений. Критерии спортивного отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств с учетом сенситивных периодов и их развитие в процессе многолетней тренировки. Средства и методы спортивного отбора (общие, инструментальные, специальные). Уточнение понятий системы спортивного отбора. Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям тяжелой атлетикой.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности спортивного отбора и административно-педагогических мер.

### **Тема 5. Основы соревновательной деятельности**

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований в Республике Беларусь.

Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь (ЕСК РБ) и ее роль в развитии видов спорта, повышении мотивации спортсменов к повышению спортивных результатов для получения спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ по силовым видам спорта для присвоения спортивных разрядов и званий.

Характер и способы проведения спортивных соревнований. Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Оборудование мест спортивных соревнований. Требования к местам спортивных соревнований.

Права и обязанности участников. Экипировка участника. Тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Оргкомитет спортивных соревнований.

### **Тема 6. Правила спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта**

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.

Программа и график проведения спортивных соревнований.

Проведение взвешивания, жеребьевки, составление групп.

Нарушения правил спортивных соревнований и санкции, применяемые к участникам и тренерам.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях. Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология, судейство спортивных соревнований в различных должностях, определение и представление победителя, судейская этика. Правила судейства.

Форма и содержание отчета главного судьи.

### **Тема 7. Материально-техническое обеспечение при проведении учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике**

Требования к месту занятий: гигиенические требования к помещениям, условия организации занятий, численность групп.

Современные требования к спортивному оборудованию и инвентарю. Тренажерные устройства. Спортивная одежда. Тренировочная и соревновательная экипировка в силовых видах спорта. Хранение и уход за спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой.

## **РАЗДЕЛ II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 8. Техника соревновательных и специально-вспомогательных упражнений**

Значение и актуальные задачи технической подготовки в силовых видах спорта. Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка. Фазовая структура техники классических упражнений со штангой. Специфика разделения соревновательных упражнений на фазы и элементы. Основные кинематические и динамические характеристики подъема штанги, в рывке и толчке.

Траектория, типы траектории. Усилия, развиваемые в отдельных фазах.

Понятие о технической подготовленности. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники с физической и психической подготовкой.

Изменение и совершенствование техники классических упражнений с учетом современных тенденций совершенствования правил спортивных соревнований. Освоение техники специальных упражнений. Исправление ошибок в спортивной технике. Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой.

### **Тема 9. Разделы, содержание и компонентный состав тактики и тактической подготовки в тяжелой атлетике**

Общие положения. Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях. Основные формы и виды тактики. Индивидуальная и командная тактика. Варианты соревновательных действий в зависимости от ситуации спортивной борьбы. Виды тактических действий до начала спортивных соревнований, во время взвешивания и непосредственно во время спортивных соревнований. Основы обучения тактическим действиям на

различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

### **Тема 10. Формы и средства физической подготовки**

Гармоническое развитие личности как цель физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «координация».

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы. Режимы мышечной работы. Методы развития силы.

Способы измерения быстроты (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).

Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Способы измерения координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие координации (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Роль и задачи специальной физической подготовки. Требования к уровню развития специальной работоспособности. Развитие физических качеств применительно к специфике техники и тактики спортсмена. Средства специальной физической подготовки. Дозирование средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности.

### **Тема 11. Основы психологической подготовки**

Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Определение понятий: «воля» и «волевые качества». Закономерности проявления волевых усилий.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика составных элементов волевых качеств: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств.

Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Состояние психической напряженности: апатия, лихорадка. Особенности формирования оптимального боевого состояния.

Задачи, средства и методы психологической подготовки. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе спортивной тренировки и спортивных соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек. Права и обязанности участников при поведении спортивных соревнований и учебно-тренировочного процесса. Психологическая направленность содержания разминки в зависимости от типа темперамента. Планирование моральной и психологической подготовки в спортивной тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки.

### **РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

#### **Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям в тяжелой атлетике**

Особенности построения процесса обучения в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этапов обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике. Система методов обучения и спортивной тренировки, их взаимосвязь. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Содержание процесса обучения. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы определения степени совершенствования навыков и умений.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудио-визуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы обучения (целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный и комбинированный). Методы контроля качества освоения упражнений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, игровой, соревновательный и т. д.). Использование тренажерных устройств как средства повышения уровня спортивной подготовленности.

Спортивные соревнования как основной метод контроля степени совершенствования навыков. Выявление и исправление недостатков подготовленности (достаточность и надежность навыка).

Разновидности методик обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

### **Тема 13. Принципы обучения и формы их реализации в учебно-тренировочном процессе**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении. Смысловое содержание принципов обучения: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности. Формы реализации принципов обучения.

Определение понятий: «воспитание», «обучение», «принципы», «знания», «умение», «навык», «задачи обучения», «средства обучения», «тренировка», «упражнение».

Закономерности процесса передачи знаний в системе «тренер – спортсмен». Способы контроля знаний. Значение технических средств в процессе обучения и тренировки (аудио, видео, аудиовизуальные).

Роль тренера при реализации способов исправления ошибок в процессе обучения. Признаки определения разновидности ошибок.

### **Тема 14. Профилактика травматизма. Обучение способам страховки и приемам само страховки**

Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Способы профилактики травм. Общие требования к личной гигиене. Правила самоконтроля функционального состояния организма и здоровья. Подготовка мышечных групп и суставно-связочного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании упражнений, выполнении сложно-координационных действий.

Приемы само страховки и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

Соблюдение правил безопасности проведения занятий (тренер, спортсмен, медицинский работник).

### **Тема 15. Этапы разучивания и совершенствования двигательных навыков при обучении тяжелоатлетов**

Структура процесса обучения. Современный подход к процессу обучения. Этапы обучения. Этап начального разучивания. Создание и формирование установки на обучение. Ознакомление. Методические приемы



разучивания. Характерные ошибки. Оперативная диагностика технических ошибок и их ликвидация. Этап углубленного разучивания. Методические особенности детализированного освоения техники. Индивидуальный подход к процессу освоения техники движений. Создание предпосылок вариативного выполнения упражнений. Преимущества и недостатки соревновательного и игрового методов спортивной тренировки.

Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка. Цель, задачи, методы. Овладение техникой соревновательных упражнений в соревновательных условиях. Взаимосвязь соревновательного и игрового методов для повышения уровня вариативности при совершенствовании технико-тактических действий. Принцип направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и развития физических качеств. Контроль и оценка эффективности обучения.

Особенности обучения упражнениям спортсменов различного пола и возраста. Методическая последовательность в применении и изучении основных и подводящих упражнений. Методика обучения соревновательным упражнениям. Использование средств срочной информации в процессе обучения и совершенствования. Специфика контроля уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Задачи, организация и содержание учебно-тренировочных занятий с подростками: отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, проведение спортивных соревнований на лучшую технику выполнения упражнений и др. Обеспечение эффективности процесса обучения. Форма организации учебно-тренировочных занятий. Разновидности и чередование урочных и внеурочных форм как основа повышения уровня спортивной подготовленности.

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Реализация дидактических принципов при обучении. Взаимообусловленность физической подготовленности и качества освоения двигательного навыка. Организация процесса обучения. Особенности обучения тяжелоатлетическим упражнениям подростков и юношей.

Организация занимающихся в различных частях учебно-тренировочных занятий. Проведение строевых и общеразвивающих упражнений. Овладение навыками обучения технике за счет общеразвивающих и подводящих упражнений для изучения техники рывка и толчка. Методика определения и исправления ошибок, допущенных занимающимися. Взаимосвязь задач обучения, совершенствования и развития с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия для этапа начального обучения.

## **Тема 16. Методика начального обучения и особенности занятий с детьми различного возраста и пола**

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 10–15 лет. Методические приемы организации занятий с детьми. Распределение

заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Подбор упражнений с учетом морфофункциональных отличий детей.

Наиболее общие принципы применения правил дидактики: от легкого к трудному; от простого к сложному; от частного к целому.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с девочками. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений. Учет особенностей женского организма. Особенности управления физическим развитием девушек.

#### **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

##### **Тема 17. Структура, формы и содержание учебно-тренировочных занятий**

Структура учебно-тренировочных занятий. Зависимость формы и организация занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий.

Разновидности форм занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика. Задачи и содержание заданий. Распределение средств и дозировка заданий. Формы и содержание заданий в разных частях занятий. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Обеспечение комплексного решения задач спортивной подготовки. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей. Определение понятия «тренировочная нагрузка». Психофизиологические компоненты тренировочной нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки. Использование стандартного (упражнения) и переменного

(варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыков. Дозирование нагрузки. Конспект занятия, его форма и содержание.

### **Тема 18. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий**

Основные средства тренировки. Этапы технико-тактического совершенствования. Соревновательные упражнения: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений (выполняются на тренировках). Подготовительные упражнения: специально-подготовительные, общеподготовительные. Специально-подготовительные: специальные, вспомогательные, подводящие, имитационные, профилактические. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие, из других видов спорта; спортивные игры, акробатика, плавание и др.

Методы обучения и спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Основные две группы методов, используемых в тренировочном процессе. Общепедагогические методы (словесный, наглядный). Практические методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **Тема 19. Методы и средства совершенствования физических качеств**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости. Нормативные основы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки при развитии отдельных физических качеств. Особенности развития физических качеств различного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности.

Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий. Составление и ведение «дневника спортсмена». Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

### **Тема 20. Организация и методика проведения занятий по тяжелой атлетике и силовым видам спорта различных структурных форм**

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-

тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль выполняемых заданий с оценкой интенсивности.

### **Тема 21. Внеурочные формы учебно-тренировочных занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки**

Организация внеурочных учебно-тренировочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий как в утренней зарядке, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств спортивной подготовки. Методика применения беговых упражнений (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами.

## **РАЗДЕЛ V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 22. Цели, задачи и принципы спортивной тренировки**

Основная цель спортивной тренировки: достижение спортивных результатов. Задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств и морально-волевых качеств. Сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе спортивной тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Средства спортивной тренировки: упражнения (основные и вспомогательные). Методы спортивной тренировки как способы варьирования упражнениями. Принципы: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Реализация принципа всесторонности как основного звена в системе спортивной подготовки спортсменов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

## **Тема 23. Управление тренировочным процессом. Средства и методы спортивной тренировки**

Периоды спортивной тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана спортивной подготовки спортсмена к спортивным соревнованиям. Режим тренирующегося спортсмена (в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах). Весовой режим, методы стонки веса. Режим питания, режим дня.

Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения ТТД в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Контроль и учет в процессе спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования спортивной подготовки в последующих периодах спортивной тренировки.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Критерии оценки данных (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, мотивация достижений в спортивной деятельности). Формирование модельной характеристики спортсмена по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей.

Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к соревнованию). Цель и задачи перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане спортивной тренировки. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Обобщенное планирование тренировочного процесса. Планирование спортивной подготовки сборной команды и индивидуальной спортивной подготовки спортсмена.

Комплексные схемы тренировочных занятий. Общие тренировочные задания и способы индивидуализации их содержания по технико-тактической направленности, методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы. Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства. Методика распределения тренировочной нагрузки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы сокращенной оперативной записи содержания тренировочных занятий и определения нагрузки по объему и интенсивности. Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования. Новые направления в теории и практике тренировки по силовым видам и пути их рационального применения в системе спортивной подготовки. Тренированность и перетренированность. Методы их определения.

#### **Тема 24. Управление соревновательной деятельностью**

Календарь спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки спортсменов. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного уровня подготовленности. Градация спортивных соревнований. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Распределение спортивных соревнований для членов сборных команд Республики Беларусь. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в республике в соответствии с международным календарным планом. Критерии допуска к участию в международных спортивных соревнованиях.

Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования спортивной подготовки к последующим спортивным соревнованиям. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена и его содержание. Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах спортивной подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной спортивной подготовки с учетом морфологических особенностей спортсменов. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы и формы устранения отрицательных психических эмоций в условиях соревновательной деятельности. Обеспечение устойчивости психических состояний к стрессовым ситуациям на спортивных соревнованиях.

## **Тема 25. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований. Классификация сборов и задачи централизованной спортивной подготовки спортсменов**

Международный календарный план спортивных соревнований. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований. Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности. Планирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях.

Основы формирования системы централизованной спортивной подготовки. Система и классификация централизованных сборов, их содержание. Формы планирующих и отчетных документов, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Учет цели и задач спортивной подготовки сборных команд. Планирование и реализация планов спортивной подготовки. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Организация централизованных сборов с учетом юридических и финансовых возможностей обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Сметы расходов. Требования к отчетной документации.

Анализ календаря спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного уровня подготовленности. Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Формы учета результатов участия в спортивных соревнованиях. Анализ выступлений. Критерии оценки. Способы корректировки средств и методов спортивной подготовки. Систематизация комплектования состава участников и планирования результатов выступлений с учетом уровня спортивных соревнований и участников. Учет периодичности и системности календаря спортивных соревнований в Республике Беларусь в соответствии с международным календарным планом. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования.

## **Тема 26. Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки**

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Педагогический контроль, его содержание и значение. Методика педагогического контроля. Применение способов сокращенной оперативной

записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах спортивной подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов.

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления.

Обработка показателей соревновательной деятельности. Способы оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки и показателей технико-тактического мастерства.

## **РАЗДЕЛ VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

### **Тема 27. Методика формирования уровня технико-тактической подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта**

Основные направления в формировании индивидуального технико-тактического мастерства. Моделирование спортивной подготовки с составлением «модели чемпиона». Моделирование индивидуальной спортивной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей тяжелоатлета. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной спортивной подготовки при формировании индивидуальной техники тяжелоатлета. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности атлетов. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей тяжелоатлета. Индивидуально-комплексный способ освоения технических действий. Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета. Повышение надежности выполнения технических действий в условиях спортивных соревнований.



## **Тема 28. Методика повышения уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта**

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности тяжелоатлета.

Организация развития физических качеств с помощью заданий специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов.

## **Тема 29. Формы и содержание тактических схем выступления на спортивных соревнованиях**

Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и их индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности. Рациональные схемы тактических действий с использованием спонтанно возникающих и создаваемых благоприятных ситуаций.

## **Тема 30. Весовой режим спортсмена и восстановительные средства**

Весовые категории в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей спортсменов. Функциональные и физические показатели атлетов разных весовых категорий. Тренировочные энерготраты и средние показатели снижения веса за тренировочное занятие. Восполнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям. Продленный и быстрый способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Фармакологические средства и технологии их применения в системе спортивной подготовки.

### **Тема 31. Методика регулирования психических состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности**

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Особенности развития психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования. Методика овладения идеомоторной тренировкой. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний.

Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

### **Тема 32. Составление и реализация планирующей документации**

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Технология составления учебных рабочих планов, распределения учебных часов и средств спортивной подготовки с учетом требований регламентирующих документов. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней спортивной подготовки. Формы и содержание планов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Формы составления микроциклов, способы формирования мезоциклов и макроциклов. Учет главных спортивных соревнований как определяющего фактора распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макроциклов, мезоциклов, микроциклов. Учет этапов и периодов спортивной подготовки при составлении планирующей документации, а также используемых средств.

Сбор исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности.

Методы реализации поставленной цели и задач в планировании. Способы коррекции планов.

Документы и формы перспективного планирования. Технология составления комплексной программы перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы.

Формы контроля и учета выполнения плановых заданий. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели тяжелоатлетов. Определение оптимальных параметров соотношения нагрузки и восстановительных мер.

### **Тема 33. Медико-биологические факторы повышения спортивного мастерства**

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к специфическим нагрузкам в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований. Понятие о кумулятивном эффекте спортивной тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степень утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей спортсменов к восстановлению. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

Допинг, допинг-контроль. Структура и функции национального антидопингового агентства.

## **РАЗДЕЛ VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

### **Тема 34. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки спортсменов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений**

Современные тенденции построения многолетней спортивной подготовки спортсменов. Проблемы многолетней спортивной подготовки. Структура многолетней спортивной подготовки. Задачи многолетней спортивной подготовки. Резервы повышения эффективности спортивной подготовки спортсменов. Требования к планированию многолетней спортивной подготовки. Понятия: микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Технологии формирования циклов по содержанию и решаемым задачам. Этапы спортивной подготовки. Периоды спортивной подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню спортивной подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической спортивной подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

### **Тема 35. Организационно-методические особенности спортивной подготовки спортсменов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений**

Цели, задачи многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Планирование работы. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план спортивной подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств спортивной подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся силовыми видами спорта и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам спортивной подготовки.

Организация, планирование и учет спортивной подготовки атлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование спортивной подготовки спортсменов, моделирование спортивной подготовки с составлением «модели чемпиона», моделирования индивидуальной спортивной подготовки с учетом особенностей спортсмена. Планирование спортивной подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Отбор в группы специализированных учебно-спортивных учреждений по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи спортивного отбора. Тренерско-преподавательский состав специализированных учебно-спортивных учреждений. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической спортивной подготовки тренеров.

Учетно-отчетная документация спортивной подготовки спортсменов в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Перспективное планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных

возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качество их выполнения. Планирование и реализация планов спортивной подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в специализированных учебно-спортивных учреждениях и сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование спортивной подготовки общественных кадров в специализированных учебно-спортивных учреждениях, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы со спортсменами в общей схеме спортивной подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности спортивной подготовки.

### **Тема 36. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной спортивной подготовки**

Система спортивного отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного спортивного отбора. Особенности спортивного отбора, формирования, спортивной подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов спортивной подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации спортивной подготовки сборных команд.

Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе спортивного отбора. Этапы спортивного отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии спортивного отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной спортивной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание оптимальных условий

качественной спортивной подготовки кандидатов в сборные команды в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи спортивной подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

### **Тема 37. Подготовка судей и организация судейства в тяжелой атлетике и силовых видах спорта**

Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта. Разработка положения спортивных соревнований среди юношей.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Организация и проведение судейских семинаров.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

### **Тема 38. Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях по месту жительства**

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Силовые виды спорта как средство массовой физической культуры, широкая доступность занятий для различного контингента. Организация занятий и соревнований с акцентированной оздоровительной направленностью. Особенности организации занятий по месту жительства. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с различным контингентом. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния. Составление программы физкультурного праздника с включением выступления атлетов. Подготовка мест занятий и спортивных соревнований.

Проведение физкультурных праздников. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма, страховка и самостраховка. Противопоказания к занятиям.

Применение системы упражнений при организации занятий по месту жительства, в группах оздоровительной направленности. Требования к подготовке мест занятий. Организация и проведение спортивных

соревнований по упрощенным правилам, правила безопасности и предупреждение травматизма. Учет противопоказаний к занятиям спортом. Внедрение занятий по силовым видам спорта в систему спортивной подготовки школьников.

### **Тема 39. Организация работы общественных объединений по тяжелой атлетике и силовым видам спорта**

Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений в силовых видах спорта. Разработка сценариев выступлений. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы.

Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Задачи и содержание работы в республиканской и территориальных федерациях. Структурные подразделения федераций. Составы и основные обязанности членов федераций, ответственных за выполнение работы в комиссиях федераций.

## **РАЗДЕЛ VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 40. Планирование и моделирование спортивной подготовки на этапе высших спортивных достижений**

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой, определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль состояния, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления «тренер – спортсмен». Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировкой. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе. Модели, отражающие структуру соревновательной деятельности. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и модели с морфологическими особенностями. Модельные характеристики. Обобщенные, групповые и индивидуальные группы моделей. Программирование в тренировочном процессе. Принципы составления программ обучения и тренировки. Перспективное планирование. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана спортивной подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность периодов спортивной подготовки для спортсменов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной спортивной подготовки и особенности

построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро-, мезо-, микроциклов спортивной подготовки. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов спортивной подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

#### **Тема 41. Прогнозирование спортивных результатов**

Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Обобщение современных тенденций подготовленности ведущих спортсменов мира и влияния изменений в правилах соревнований на результативность соревновательной деятельности.

Цель и задачи долгосрочного прогнозирования. Определяющее значение долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов. Методика составления и коррекции перспективных планов спортивной подготовки, критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений. Индивидуализация спортивных прогнозов. Отражение прогнозируемых параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период как основополагающий документ достижения прогнозируемого результата.

#### **Тема 42. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации**

Моделирование спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем выступления на спортивных соревнованиях с учетом отличительных особенностей соперников. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня. Педагогические и естественно-научные основы индивидуализации спортивной подготовки: проблема индивидуализации в педагогике, естественно-научные предпосылки индивидуализации спортивной подготовки спортсменов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов спортивной подготовки:



рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки.

Особенности разработки индивидуальных планов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана спортивной подготовки. Индивидуализация режима спортивной подготовки в различные периоды. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

#### **Тема 43. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью в женской тяжелой атлетике**

Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь. Влияние силовых нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной спортивной подготовки женщин, занимающихся силовыми видами спорта. Формирование спортивно-важных психических свойств спортсменок. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма. Предпочтительные направления в формировании технико-тактического мастерства женщин. Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсменок. Организация соревновательной деятельности спортсменок национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке. Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности женщин.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

### **РАЗДЕЛ IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Тема 44. Тематика, средства и методы научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта**

Предмет исследования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.

Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабิโลграфия, измерение времени реакции, биомеханический анализ и синтез, педагогические

наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т. д.). Общие сведения об интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

#### **Тема 45. Направление и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта**

Виды научных работ, состояние научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по силовым видам спорта. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Планирование и организация исследования: определение цели и задач, подбор соответствующих методов исследований, определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

#### **Тема 46. Математико-статистические методы обработки научной информации и современные научно-исследовательские технологии**

Методы исследования отдельных компонентов спортивной подготовки спортсменов. Методы исследования, применяемые в силовых видах спорта: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т. д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательской и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика

выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями.

Аппаратура для проведения исследований по силовым видам спорта. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии, полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований.

Научная аппаратура, электронные приборы: их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно-временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по силовым видам спорта; их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

#### **Тема 47. Основы научно-исследовательской и учебно-исследовательской работы студентов**

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся в силовых видах спорта. Актуальные направления исследований. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний спортсменов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической спортивной подготовки спортсменов в силовых видах спорта. Анализ выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных международных спортивных соревнованиях.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Особенности научно-исследовательской деятельности кафедры.

Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

#### **Тема 48. Требования к содержанию и оформлению курсовых работ студентов**

Утверждение тем курсовых работ. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов.

Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций спортивной подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка доклада по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеофильмов, плакатов и т. д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

#### **Тема 49. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки в силовых видах спорта**

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий силовыми видами спорта. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании спортивного оборудования зала. Спортивная одежда спортсмена. Требования к качеству спортивной одежды. Требования к экипировке согласно правилам спортивных соревнований.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото- и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по силовым видам спорта. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических

действий в тяжелой атлетике и силовых видах спорта и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

### **Тема 50. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта**

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международными федерациями. Спортивное оборудование и инвентарь мест проведения спортивных соревнований. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

## **РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 51. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

## **Тема 52. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

## **Тема 53. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации выпускников, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих

соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической спортивной подготовки обучающихся;

решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества спортивной подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра,



отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставяемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводятся в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень спортивной подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию спортивной подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным

программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала экзамена.

Для спортивной подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта
I	1	Результаты выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы
I	2	Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта
I	3	Функции тренера по тяжелой атлетике (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация)
I	4	Методика измерения уровня развития физических качеств с учетом сенситивных периодов
I	4	Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Принципы спортивного отбора
I	5	Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь
I	5	Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсмена. Спортивные титулы и звания
I	6	Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства
II	8	Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка
II	8	Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой. Исправление ошибок в спортивной технике
II	9	Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
II	9	Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях
II	10	Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
II	10	Развитие физических качеств применительно к специфике, технике и тактике тяжелоатлета

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	10	Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике
II	10	Характеристика физического качества «сила». Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы и методы развития
II	11	Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
III	12	Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике
III	13	Дидактические принципы, реализуемые при обучении
III	14	Приемы самостраховки, правила страховки партнера при выполнении упражнений
III	14	Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
III	15	Взаимосвязь задач обучения, развития и совершенствования с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия
III	15	Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике
III	15	Этапы и фазы формирования двигательного навыка в тяжелой атлетике
III	16	Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с учетом особенностей женского организма
III	16	Методика начального обучения с детьми различного возраста и пола
IV	17	Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий
IV	17	Формы и содержание заданий в разных частях учебно-тренировочного занятия тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта
IV	18	Основные средства спортивной тренировки. Соревновательные упражнения, их формы
IV	19	Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства
IV	19	Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности
IV	20	Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в тяжелой атлетике
IV	21	Организация внутренировочных занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, их структура и содержание
V	22	Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	23	Планирование спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования тяжелоатлетов
V	23	Построение и содержание макроцикла в тяжелой атлетике
V	23	Построение и содержание мезоцикла в тяжелой атлетике
V	23	Построение и содержание микроциклов в тяжелой атлетике
V	23	Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов
V	24	Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и методы оперативной корректировки ошибок
V	24	Индивидуальный план спортивной подготовки тяжелоатлетов и его содержание
V	25	Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов
V	25	Определение главных отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для тяжелоатлетов разного уровня подготовленности
V	26	Методы тестирования для определения уровней подготовленности мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей тяжелоатлетов
VI	27	Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета
VI	27	Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности тяжелоатлетов
VI	28	Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий
VI	28	Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер в тяжелой атлетике
VI	29	Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике
VI	30	Весовой режим тяжелоатлета и восстановительные средства. Весовые категории в тяжелой атлетике
VI	30	Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации
VI	31	Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена-любителя
VI	31	Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	32	Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивной подготовки
VI	33	Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, биомеханических методов исследований
VI	33	Характеристика физиологического явления суперкомпенсации в тяжелой атлетике
VI	33	Структура и функции национального антидопингового агентства
VI	33	Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов.
VII	34	Структура многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов
VII	35	Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях
VII	36	Система спортивного отбора, как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора
VII	36	Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям
VII	37	Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта
VII	37	Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
VII	37	Состав и обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
VII	38	Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния
VII	39	Формы организации и проведения показательных выступлений, разработка сценариев выступлений в силовых видах спорта
VIII	40	Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов
VIII	40	Общие понятия о теории управления спортивной тренировкой
VIII	40	Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VIII	41	Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные
VIII	41	Цель и задачи долгосрочного прогнозирования на этапе высшего спортивного совершенствования тяжелоатлетов
VIII	42	Особенности разработки индивидуальных планов спортивной подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. Индивидуализация перспективного планирования
VIII	43	Влияние силовых нагрузок на женский организм при занятиях тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта
VIII	43	Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь
VIII	43	Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия
IX	44	Применение электронных приборов в научных исследованиях по силовым видам спорта, их технические характеристики
IX	44	Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта. Общие сведения о интернет-технологиях
IX	44	Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	45	Виды научных работ, состояния научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	45	Планирование и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	48	Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования
IX	49	Приобретение практических навыков при просмотре фото- и видеоматериалов по силовым видам спорта
IX	49	Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании спортивного оборудования спортивного зала
IX	50	Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей
IX	50	Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований
X	51	Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей



**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и методы оперативной корректировки ошибок	V	24
Весовой режим тяжелоатлета и восстановительные средства. Весовые категории в тяжелой атлетике	VI	30
Взаимосвязь задач обучения, развития и совершенствования с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	III	15
Виды научных работ, состояния научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	IX	45
Влияние силовых нагрузок на женский организм при занятиях тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта	VIII	43
Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов	V	25
Дидактические принципы, реализуемые при обучении	III	13
Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий	VI	28
Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с учетом особенностей женского организма	III	16
Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния	VII	38
Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта	VII	37
Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в тяжелой атлетике	IV	20
Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	II	10
Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике	III	12
Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта	II	9
Индивидуальный план спортивной подготовки тяжелоатлетов и его содержание	V	24
История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта	I	1

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь	I	5
Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий	IV	17
Методика измерения уровня развития физических качеств с учетом сенситивных периодов	I	4
Методика начального обучения с детьми различного возраста и пола	III	16
Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике	III	15
Методы тестирования для определения уровней подготовленности мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей тяжелоатлетов	V	26
Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов	VIII	40
Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства	IV	19
Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена-любителя	VI	31
Общие понятия о теории управления спортивной тренировкой	VIII	40
Определение главных отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для тяжелоатлетов разного уровня подготовленности	V	25
Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные	VIII	41
Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер в тяжелой атлетике	VI	28
Организация внутренировочных занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, их структура и содержание	IV	21
Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	X	51
Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта	VII	37
Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях	VII	35
Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой	VIII	40

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Основные средства спортивной тренировки. Соревновательные упражнения, их формы	IV	18
Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях	II	9
Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивной подготовки	VI	32
Особенности разработки индивидуальных планов спортивной подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. Индивидуализация перспективного планирования	VIII	42
Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка	II	8
Планирование и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	IX	45
Планирование спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования тяжелоатлетов	V	23
Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета	VI	27
Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей	IX	50
Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, биомеханических методов исследований	VI	33
Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации	VI	30
Построение и содержание макроцикла в тяжелой атлетике	V	23
Построение и содержание мезоцикла в тяжелой атлетике	V	23
Построение и содержание микроциклов в тяжелой атлетике	V	23
Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов.	VI	33
Приемы самостраховки, правила страховки партнера при выполнении упражнений	III	14
Применение электронных приборов в научных исследованиях по силовым видам спорта, их технические характеристики	IX	44
Приобретение практических навыков при просмотре фото- и видеоматериалов по силовым видам спорта	IX	49
Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования	IX	48
Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь	VIII	43

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Развитие физических качеств применительно к специфике, технике и тактике тяжелоатлета	II	10
Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства	I	6
Результаты выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы	I	1
Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике	II	10
Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Принципы спортивного отбора	I	4
Система спортивного отбора, как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора	VII	36
Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике	V	22
Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта. Общие сведения о интернет-технологиях	IX	44
Состав и обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта	VII	37
Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсмена. Спортивные титулы и звания	I	5
Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия	VIII	43
Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности	IV	19
Структура и функции национального антидопингового агентства	VI	33
Структура многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов	VII	34
Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта	I	2
Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой. Исправление ошибок в спортивной технике	II	8
Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике	VI	29

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании спортивного оборудования спортивного зала	IX	49
Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований	IX	50
Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности тяжелоатлетов	VI	27
Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов	V	23
Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов	VI	31
Формы и содержание заданий в разных частях учебно-тренировочного занятия тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта	IV	17
Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям	VII	36
Формы организации и проведения показательных выступлений, разработка сценариев выступлений в силовых видах спорта	VII	39
Функции тренера по тяжелой атлетике (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация)	I	3
Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	II	11
Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	IX	44
Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта	III	14
Характеристика физиологического явления суперкомпенсации в тяжелой атлетике	VI	33
Характеристика физического качества «сила». Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы и методы развития	II	10
Цель и задачи долгосрочного прогнозирования на этапе высшего спортивного совершенствования тяжелоатлетов	VIII	41
Этапы и фазы формирования двигательного навыка в тяжелой атлетике	III	15

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

<p><b>10 баллов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<p><b>9 баллов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>

<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 04 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

2. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 (в ред. от 22.08.2013) // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

4. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

5. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс]: постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 (в ред. от 24.05.2013 № 27) // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

6. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

7. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

8. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

9. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

10. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс]: постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

11. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь от 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

12. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 (в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 № 63, от 25.11.2014 № 78) // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

## ОСНОВНАЯ

1. Параметры тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов на современном этапе (юноши, juniors, сениоры): учеб. пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Ю. В. Верхошанский, В. Н. Денискин, А. С. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 69 с.

2. Масальгин, Н. А. Статистический анализ подготовленности тяжелоатлетов: метод. разработка для студентов, аспирантов и слушателей Высшей шк. тренеров ГЦОЛИФКа / Н. А. Масальгин, А. С. Медведев. – М.: [б. и.], 1991. – 45 с.

3. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов тяжелоатлетов: учеб.-метод. разработка по теме: «Организация и проведение учеб.-тренировоч. сборов» / Краснодар. гос. ин-т физ. культуры; сост. А. А. Михитаров. – Краснодар: [КГИФК], 1991. – 52 с.

4. Медведев, А. С. Оптимизация и управление тренировочным процессом тяжелоатлетов на современном этапе: лекция / А. С. Медведев. – М.: [б. и.], 1989. – 39 с.

5. Дворкин, Л. С. Юный тяжелоатлет / Л. С. Дворкин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.

6. Тяжелая атлетика: справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
7. Смирнов, В. Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: метод. разработ. для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В. Е. Смирнов, А. С. Медведев; Рос. акад. физ. культуры. – М.: РГАФК, 1997. – 60 с.
8. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев [и др.]; под общ. ред. А. Н. Воробьева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
9. Тяжелая атлетика: правила соревнований / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Федерация тяжелой атлетики СССР. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 32 с.
10. Лапутин, А. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – Киев: Здоров'я, 1982. – 119 с.
11. Медведев, А. С. Содержание работы федераций тяжелой атлетики: лекция / А. С. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 35 с.
12. Тяжелая атлетика: учеб.-метод. комплекс для студентов непроф. специальностей / под общ. ред. В. А. Алексеенко. – Новополоцк: [ПГУ], 2004. – 44 с.
13. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учеб. для вузов / Л. С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
14. Тяжелая атлетика (женщины): поурочная учеб. программа для групп нач. спортивной подготовки детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / сост. Е. В. Фильгина. – Минск: [б. и.], 2006. – 163 с.
15. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры: / под ред. А. Н. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 296 с.
16. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика и возраст (научно-педагогические основы системы многолетней спортивной подготовки юных тяжелоатлетов) / Л. С. Дворкин. – Свердловск: Урал. ун-т, 1989. – 200 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

17. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовленности у тяжелоатлетов высокой квалификации в толчке штанги от груди: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа / А. С. Медведев [и др.]. – М.: [б. и.], 1991. – 40 с.
18. Михайлюк, М. П. Тяжелая атлетика: учеб. пособие для студентов вузов СССР / М. П. Михайлюк. – Львов: Львов. ун-т, 1965. – 262 с.
19. Верхошанский, Ю. В. Вегетативные системы обеспечения мышечной деятельности тяжелоатлета: лекция / Ю. В. Верхошанский, А. С. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 23 с.

20. Методика спортивной тренировки тяжелоатлета: метод. указания студентам, специализирующимся в тяжелоатлетическом спорте / разработ. А. И. Фаламеев. – Л.: ГЦОЛИФК, 1978. – 62 с.

21. Власов, Ю. Справедливость силы / Ю. Власов. – М.: НКИ, 1995. – 597 с.

22. Воробьев, А. Н. Железная игра / А. Н. Воробьев. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 288 с.

23. Планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации. – Минск, 2000. – 18 с.

24. Бельский, И. В. Основы специальной силовой спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

25. Бельский, И. В. Основы специальной силовой спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

26. Тяжелая атлетика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Гл. спорт.-метод. упр. – М.: [б. и.], 1977. – 62 с.

27. Фаламеев, А. И. Техника классических упражнений: метод. разработ. / А. И. Фаламеев. – Л.: [ГИФК], 1983. – 58 с.

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Составители:

**Синкевич** Сергей Владимирович  
**Шарий** Алексей Валерьевич  
**Лях** Марина Владимировна

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 3,55. Уч.-изд. л. 3,40. Тираж 20 экз. Заказ 15.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК



**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

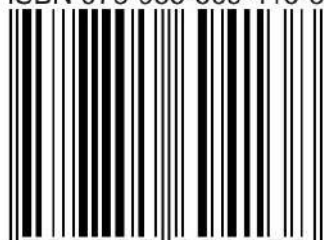
Минск  
БГУФК  
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-413-8



9 789855 694138